

食 材 (1人分)	<ヘルシードリア>		<お米サラダ>	
	ー野菜たっぷりミートソースー		米	
	ホールトマト	40g*	レタス	10g
	玉ねぎ	25g	チコリ	25g
	セロリ	25g	ルッコラ	10g
	ひき肉	25g	ロメイン	3g*
	オレガノ	少々	マスタード	3g
	塩・こしょう	少々	ミズナ	3g
	白ワイン	少々	テトロイト	3g
			レットピート	3g
	ーお豆腐ソースー		ターサイ	3g
	豆腐	50g	ピノグリーン	3g
	山芋	20g	玉ねぎ	20g
			しめじ	5g
	玄米	40g	セロリ	10g
	チーズ	25g	コーン	5g
			ミニトマト	10g*
	<ほうれん草のカレー風味スープ>		黄パプリカ	3g
	ほうれん草	50g*	マグロ	30g
	大豆水煮	15g		
	ズッキーニ	20g	ードレッシングー	
	玉ねぎ	25g	酢	25ml
	ベーコン	10g	オリーブオイル	50ml
	カレー粉	少々	塩・こしょう	少々
	コンソメ顆粒	少々	黒オリーブ	1個
			バルサミコ酢	少々
	<コメベジパフェ>			
	ーにんじんヨーグルトシャーベッター			
	にんじん	20g*		
	ヨーグルト	20g		
	練乳	5g		
	マーマレードジャム	少々		
	ーなすのコンポーター			
	なす	40g		
	砂糖	小さじ2		
	ブランデー	少々		
	ばくだん（ポンせんべい）	大さじ1		
	れんこん	3g		

調理方法	<ヘルシードリア> ① 野菜たっぷりミートソースを作る 1) ひき肉を炒め、せん切りした玉ねぎとセロリを加えよく炒める。 2) ホールトマト、オレガノ、白ワインを加えて煮詰める。 3) 塩、こしょうで味を整える。 ② お豆腐ソースを作る。 1) 豆腐を熱湯でさっとゆでて、水をきる。 2) 1)と山芋をすりつぶす。 ③ 炊いた玄米と①を混ぜ合わせる。 ④ ③を耐熱の容器に入れて、その上に②、チーズをのせ、オーブンで焼く。 <ほうれん草のカレー風味スープ> ① ほうれん草をゆでて、ミキサーで細かくする。 ② ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニを炒める。 ③ ②に水、コンソメ、大豆の水煮を加え、加熱する。 ④ 最後に①とカレー粉を加え、一煮立ちさせる。 <お米サラダ> ① ドレッシングをつくる ② 玉ねぎ、レンジで加熱したしめじ、セロリ、コーン、硬めに炊き水洗いしたごはん、マグロと①を合わせる。 ③ レタスなどを皿にしき、②をのせ、ミニトマト、チコリ、パプリカを飾る。
調理時間 (約 120 分)	<コメベジパフェ> ① にんじんヨーグルトシャーベットを作る 1) にんじんをゆでて、ミキサーにかける。 2) 1)に残りの材料を加えミキサーにかける。 3) 途中でミキサーにかけながら、冷凍庫で凍らせる。 ② なすのコンポートを作る。 1) ナスを砂糖水で煮る。 2) 最後にブランデーを加える。 ③ レンコンチップを作る 1) レンコンを花の形に切って、酢水に漬けておく。 2) レンジにかける。 3) オーブントースターで焦げないように焼く。 ④ ぱくだん、なすのコンポート、シャーベットの順に盛り、レンコンチップスを飾る。